

HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN OPTIMISME

PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM

(PPMI) ASSALAAM



NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Oleh :

SAGITA PURBASARI SALIM

F 100 070 016

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

**HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN OPTIMISME PADA SANTRI
PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM
(PPMI) ASSALAAM**

Yang diajukan oleh :

SAGITA PURBASARI SALIM
F 100 070 016

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Setiyo Purwanto', written over a horizontal line.

(Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si)

Surakarta, 10 April 2015

**HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN OPTIMISME PADA SANTRI
PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM
(PPMI) ASSALAAM**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

SAGITA PURBASARI SALIM
F 100 070 016

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 29 April 2015

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

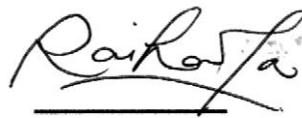
Penguji Utama

Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si



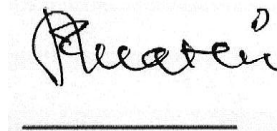
Penguji Pendamping I

Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA



Penguji Pendamping II

Dra. Partini, M.Si

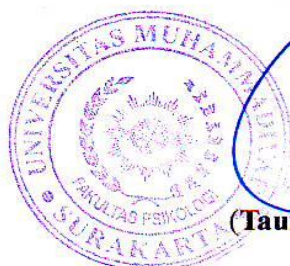


Surakarta, 29 April 2015

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



(Taufik, S.Psi, M.Si)



HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN OPTIMISME PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM

(PPMI) ASSALAAM

Sagita Purbasari Salim, Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Bersyukur dalam hidup ini melahirkan sikap optimis, sikap optimis hanya akan muncul bila kita senantiasa bersyukur karena sikap optimis tertanam keyakinan datangnya kesembuhan ketika sakit, datangnya keberhasilan ketika gagal, datangnya menang ketika kalah, datangnya kebahagiaan ketika bersedih. Membuka pintu harapan, menenangkan hati terhadap rasa takut, menghimpun segala kekuatan & membangkitkan semangat memohon pertolongan & bertawakal kepada Allah. Setiap orang yang beriman yakin akan janji Allah bahwa. Inilah yang menjadi dasar bahwa santri yang sedang menuntut ilmu didalam pondok pesantren pastilah selalu di berikan bekal-bekal ilmu agama yang mendasari mereka untuk selalu bersyukur kepada Allah.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 22 Nopember 2014 dengan mengambil sampel penelitian di pondok pesantren modern Islam ASSALAAM Sukoharjo. Penulis mengambil sampel yang dianggap dapat mewakili populasi yaitu para santri kelas XII, 2 kelas santriwan dan 2 kelas santriwati sebanyak 98 siswa. Pengambilan data dilaksanakan dengan metode skala yang diberikan langsung pada siswa.

Analisis data menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,774 dengan $p = 0,00$ ($p < 0,01$), artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa syukur dengan optimisme pada santri pondok pesantren modern Islam (PPMI) Assalaam. Hal ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa syukur dengan optimisme. Artinya dukungan rasa syukur mempengaruhi tingkat optimisme para santri. Artinya bila rasa syukur seseorang santri semakin tinggi maka rasa optimisme seseorang santri juga akan semakin tinggi, sebaliknya bila rasa syukur santri rendah maka semakin rendah tingkat optimisme santri pondok pesantren modern Islam (PPMI) Assalaam.

Berdasarkan hasil analisa diketahui variabel skala rasa syukur menunjukkan mean empirik lebih besar dari mean hipotetik ($ME = 72,10$ dan $MH = 57,5$), hal ini berarti tingkat rasa syukur yang dimiliki santri tergolong sangat tinggi. Skala rasa optimisme santri menunjukkan mean empirik lebih besar dari mean hipotetik ($ME = 65,18$ dan $MH = 57,5$) hal ini berarti rasa optimisme yang dimiliki para santri di pondok Assalaam tergolong sangat tinggi. Sumbangan efektif antara rasa syukur terhadap rasa optimisme para santri di pondok Assalaam sebesar 60% yang ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) sebesar 0,600. Berarti masih terdapat 40% variabel lain yang mempengaruhi rasa optimisme santri di luar variabel rasa syukur seperti lingkungan sosial santri misalnya hubungan antar santri, strata ekonomi yang dimilikinya, latar belakang keluarga dan kemungkinan kurangnya pemahaman agama.

kata kunci: *rasa syukur, optimisme*

CORRELATION BETWEEN FEEL THANKS TO GOD WITH OPTIMISME OF SANTRI ASSALAM ISLAMIC MODERN BOARDING SCHOOL (PPMI)

Sagita Purbasari Salim, Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si

Psychology Faculty Muhammadiyah University of Surakarta

Abstract

Thank to God in live makes optimisme attitude, that emerges if we always thanks to God because optimisme attitude has believe healing when we are sick, success, failure, win and loose, happy when sad open expected, composed heeart from feel affraid, accumulate strong and get up spirit to pray helpong and tawakal to Allah. Everyone faithful believe with promise Allah. It is to be foundation santri study in boarding school always given religion science that to be foundation of them to always thanks to Allah.

This research is 22 Novembre 2014 with sample research in boarding school Assalam of Sukoharjo. The writer takes sample with assume represent population are santri class XII, 2 classes santriawan and 2 classes santriwati are 98 students. Collecting data uses scale method that given to students.

Analysis data shows coeficient correlation (r) is 0.774 with $p = 0.00$ ($p < 0.01$) so it means correlation positive very signficance between thanks to God with optimisme of Santri modern boarding school Islam (PPMI) Assalam. If feeling thanks to God increases so optimisme a santri also increase, contrary if feeling thanks to God decrease so optimisme level of santri modern boarding school Islamic (PPMI) Assalam decrease.

Base on analysis result variable scale feeling thanks to God shows mean empiric more large than mean hypotic ($ME = 72.10$ and $MH = 57.5$), it means feeling thanks to God level of santri is very high. Scale feeling optimisme of santri shows mean empiric is large than mean hypotic ($ME = 65,18$ and $MH = 57.5$) it means feeling optimisme of santri Assalam boarding school is very high. Effective contribution between feeling thanks to God to feeling optimisme of sanri Assalam boarding school is 60% that showed by coeficient determination (r^2) is 0.600. it means 40% the other variables influence feeling optimisme of santri excuted variable feeling thanks to God like social environment of santri example relationship among santri, economic statue. Family's background and may be less knowledge of religion.

keyword: *thanks to God, optimisme*

PENDAHULUAN

Berbagai macam permasalahan remaja dalam hal ini salah satunya adalah santri yang sedang berada di pondok pesantren, hendaknya perlu diwaspadai mengenai dampak-dampak negatifnya yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari, misalnya kurangnya percaya diri, minder, sering berputus asa, bahkan selalu berpikir negatif. Oleh karena itu sebagai generasi penerus bangsa yang memiliki pengetahuan agama dan pengetahuan umum seharusnya pandai memilah antara hal-hal yang baik dan yang buruk serta yang pantas atau tidak pantas untuk diterapkan oleh diri sendiri. Apabila pandai dalam memilah-milah suatu permasalahan yang datang pada diri sendiri maka akan dapat meningkatkan emosi positif, salah satunya yaitu optimisme. Tugas santri adalah hanya berusaha, berpikir, dan berdo'a, luruskan niat dan sempurnakan ikhtiar.

Hal tersebutlah yang selalu dialami seorang santri di dalam pondok pesantren. Aktivitas yang padat dan tuntutan peraturan yang harus dilaksanakan selama 24 jam setiap hari itulah tekanan yang selalu diterima disetiap harinya. Keadaan dimana seorang santri harus selalu dapat menyesuaikan dan menjalankan kegiatan yang sudah di atur dalam pondok pesantren.

Untuk itulah saat ini banyak kajian dan pendidikan tentang agama Islam di pesantren, misalnya aqidah akhliah, Qur'an Hadits, fiqih, Nahwu Shorof, dll. Saat ini

banyak sekali muncul sekolah-sekolah yang memadukan materi agama dengan materi umum yang mulai banyak diminati, adanya persepsi sebagian orang bahwa lembaga yang mampu menghasilkan manusia yang mempunyai moralitas dan tingkat keimanan yang tinggi adalah pesantren, maka banyak masyarakat yang tertarik dengan lembaga pesantren terutama pesantren yang memiliki kurikulum agama dan umum secara seimbang (Yuniar dkk,2005).

Adapun jalan alternatif pendidikan untuk menghasilkan SDM yang berkualitas adalah sekolah berasrama yang berada di lingkungan pondok pesantren yang kental dengan nuansa islamnya. Belajar disekolah berasrama berbeda dengan belajar disekolah umum, letak perbedaanya adalah pada sistem waktu yang dimiliki untuk belajar lebih panjang dan lebih fokus sehingga anak dilatih untuk belajar lebih mandiri dan siap menghadapi berbagai tantangan dimasa yang akan datang. Siswa-siswa disekolah berasrama diwajibkan untuk tinggal di lingkungan sekolah dan sekolah tersebut telah menyiapkan tempat untuk para siswa dan kegiatan yang dilaksanakan selalu berada di lingkungan sekolah.

Sampai saat ini, lebih dari 90% santri di Assalaam tidak melakukan pelanggaran di dalam pondok pesantren. Dan seluruh santri dinyatakan lulus 100% pada tahun 2013 lalu, dengan syarat nilai mata pelajaran minimal 6,0, menghafalkan 3 Jus Al-Qur'an, membuat karya tulis dengan bahasa Arab atau Inggris, dan tidak melakukan

pelanggaran didalam pondok pesantren. Hal ini membuktikan bahwa para santri di pesantren Assalaam ini memiliki tingkat optimis yang tinggi. Oleh karena itu, penulis menggunakan santri-santri di pesantren Assalaam sebagai subjek penelitian.

Pondok pesantren sebagai Institusi pendidikan di Indonesia memiliki kekhususan yang tidak dimiliki oleh institusi pendidikan pada umumnya. Secara sosio akademik Pondok pesantren dipandang sebagai institusi pendidikan khusus yang membawa misi khusus dan memiliki pola pengelolaan yang khusus pula. Pondok pesantren adalah merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional tertua di Indonesia. Menurut para ahli, lembaga pendidikan ini sudah ada sebelum agama dan ajaran Islam datang di Indonesia. Oleh karena itu nama pondok pesantren itu sendiri berasal dari dua kata bahasa asing yang berbeda. Pondok berasal dari bahasa arab funduq yang berarti tempat menginap atau asrama (Dhofier, 1994). Kata pesantren berasal dari kata santri dengan awalan pe - dan akhiran -an. Kata santri, berasal dari bahasa Tamil (India) yang berarti para penuntut ilmu atau diartikan juga guru mengaji (Dhofier, 1994).

Akibat dari makna yang dikandung oleh namanya itu, sebuah pondok pesantren selalu mempertahankan unsur-unsur aslinya, yaitu : pondok, masjid, pengkajian kitab-kitab klasik, santri, dan kiai atau ustadz (Dhofier, 1994). Pondok pesantren adalah tempat pendidikan dan pengajaran yang menekankan

pelajaran agama Islam dan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri yang bersifat permanen (Qomar, 2006). Salah satu pesantren yang diminati adalah Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalam yang beralamat di desa Pabelan Kartasura Sukoharjo Solo. Tujuan yang ingin dicapai pondok pesantren modern Assalam dengan mewajibkan siswa untuk tinggal diasrama yang disediakan adalah agar tercapainya manusia yang berilmu dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia dan mampu mengaktualisasikan diri dalam kehidupan bermasyarakat yang plural berdasarkan Al-Quran dan As-Sunnah.

Seharusnya para santri selalu belajar bersyukur, karena santri diajarkan syukur berdasarkan Al-Hadits dan Al-Quran. Dan seharusnya santrii yang bersyukur itu dapat meningkatkan optimisme, saat orang tidak bersyukur, yaitu akan merasa pesimis dan merasakan kesedihan. Bersyukur adalah sebuah rasa terima kasih dan penghargaan yang mendalam atas sebuah pemberian dari Allah SWT, entah bagaimanapun bentuk dan rupa pemberian tersebut. Karena bersyukur bukanlah sekedar kata-kata. Pentingnya sikap syukur adalah membantu memusatkan diri dan perhatian seseorang pada segala sesuatu yang baik dalam hidup seseorang, karena akan membantu seseorang untuk menarik dan menerima hal yang baik.

Bersyukur dalam hidup ini melahirkan sikap optimis, sikap optimis hanya akan muncul bila kita senantiasa bersyukur karena sikap optimis tertanam

keyakinan datangnya kesembuhan ketika sakit, datangnya keberhasilan ketika gagal, datangnya menang ketika kalah, datangnya kebahagiaan ketika bersedih. Membuka pintu harapan, menenangkan hati terhadap rasa takut, menghimpun segala kekuatan & membangkitkan semangat memohon pertolongan & bertawakal kepada Allah. Setiap orang yang beriman yakin akan janji Allah bahwa.

Inilah yang menjadi dasar bahwa santri yang sedang menuntut ilmu didalam pondok pesantren pastilah selalu di berikan bekal-bekal ilmu agama yang mendasari mereka untuk selalu bersyukur kepada Allah. Karna dalam agama Islam syukur memiliki kedudukan yang sangat tinggi dalam hal ibadah dan akhlak. Karna dengan bersyukur seharusnya seorang manusia akan lebih dekat dengan Tuhannya dan selalu mengingat Tuhan atas segala nikmat dan karunia yang telah di berikan. Bersyukur hakikatnya adalah menemukan bahwa rasa syukur adalah berhubungan positif dengan kepuasan hidup, vitalitas, dan kebahagiaan, dan berhubungan negatif dengan depresi dan iri hati. (McCullough et al. 2002).

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu adakah hubungan antara rasa syukur dengan optimisme pada santri PPMI Assalaam, Sukoharjo.

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaatnya, yaitu sebagai berikut : Bagi pondok pesantren Assalaam, sebagai wadah pendidikan Islam yang

mengajarkan pendidikan keagamaan umum, bisa memberikan materi-materi pelajaran yang bisa menimbulkan rasa syukur serta dapat meningkatkan optimisme pada santri, bagi santri pesantren ASSALAM, sebagai sarana memperdalam materi keagamaan yang bisa menimbulkan rasa syukur dan optimisme, bagi ilmuwan psikologi dan peneliti selanjutnya hasil penelitian ini, memberikan sumbangan berupa wacana pemikiran data empiris tentang hubungan rasa syukur dengan optimisme belajar pada santri dan dijadikan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan selanjutnya.

LANDASAN TEORI

Aspek Rasa Optimisme

Seligman (dalam Agustina dan Susanti, 2011) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berfikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Berbeda dengan pandangan diatas Goleman (dalam Agustina dan Susanti, 2011) melihat optimisme melalui titik pandang kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh ke dalam masa kebodohan, putus asa, stress, depresi bila mendapat kesulitan. Dari definisi tersebut diketahui bahwa individu yang optimis akan lebih memperkirakan atau mengantisipasi hasil ke arah yang lebih baik dibandingkan hasil yang lebih buruk ketika individu berhadapan dengan berbagai masalah dalam berbagai bidang kehidupan.

Rasa percaya diri merupakan modal utama bagi seseorang guna mewujudkan dan mengembangkan potensi dirinya (Mikesell dalam Aldita, 2004). Banyak orang yang optimis memandang masa depan dengan penuh semangat dan harapan mampu meraih keberhasilan dan mengembangkan diri secara maksimal. Individu yang optimis dapat mengembangkan potensinya dalam menghadapi segala sesuatu yang nantinya akan membawa ke suatu perubahan dalam hidupnya. Optimisme yang dimiliki seseorang juga bisa mengarahkan setiap perilakunya untuk mewujudkan keinginannya. Sebaliknya, tanpa optimisme seseorang hanya akan mampu bersikap pasrah dan merenungi nasib tanpa mau berusaha mengubahnya. Sehingga hal tersebut akan mempengaruhi pola pikirnya dan sangat berpengaruh sebagai faktor penunjang kesuksesan.

Menurut Ginnis (dalam Sumarwoto, 2008), orang yang optimis adalah orang yang merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuatan untuk mengendalikan dunia mereka. Rasa optimis merupakan paduan antara dorongan-dorongan baik fisik maupun psikis dalam mempertahankan diri dan pengembangan diri yang terjadi pada setiap proses perkembangan manusia. Seiring dengan itu, orang yang optimis dan pesimis juga mempunyai cara pandang yang berbeda dalam menghadapi masa depan. Orang yang optimis mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi dengan ketekunan dan kemampuan berfikir atau berimajinasi atau

berapresiasi dan sikap yang tidak mudah menyerah maupun putus asa. Sedangkan individu yang mempunyai pikiran pesimis seringkali patah semangat, merasa gagal sebelum menyelesaikan hambatan yang ada, dan akan timbul pikiran bahwa hidupnya penuh dengan permasalahan.

Scheier dan Carver (dalam Agustina dan Susanti, 2011) menegaskan bahwa individu yang optimis memiliki ciri-ciri sebagai berikut: a) Individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki, biasanya bekerja keras menghadapi stress dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya, memiliki impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan oleh orang lain, optimis ingin melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak ingin memikirkan ketidak berhasilan sebelum mencobanya, dan optimis berfikir yang terbaik, tetapi juga memahami untuk memilih bagian mana yang memang dibutuhkan sebagai ukuran untuk mencari jalan.

Aspek-aspek Optimisme

Seligman (dalam Muharnia, 2010) menjelaskan bahwa bagaimana cara individu memandang suatu peristiwa di dalam kehidupannya berhubungan erat dengan gaya individu dalam menjelaskan suatu peristiwa (explanatory style). Dengan gaya penjelasan

itu, seseorang yang optimis akan dapat menghentikan rasa ketidakberdayaannya. Ditinjau dari perspektifnya, orang yang optimis menjelaskan suatu kejadian atau pengalaman negatif diakibatkan oleh faktor-faktor eksternal, bersifat sementara, atau faktor-faktor khusus. Sementara itu, orang pesimis menjelaskan bahwa kejadian negatif dikarenakan oleh faktor internal, bersifat stabil, dan diakibatkan oleh faktor-faktor global. Seligman (2001) mengemukakan ada tiga macam gaya penjelasan (explanatory style), yaitu permanence, pervasiveness, dan personalization.

Faktor Rasa Syukur

Ibnu Manzbur dalam Al-Fauzan (2013) mengatakan bahwa “Syukur adalah membalas nikmat dengan ucapan, perbuatan, disertai niat. Kemudian ia memuji Sang Pemberi nikmat dengan lisan dan menggunakan nikmat nikmat itu untuk taat kepada-Nya. Dia percaya bahwa Allah yang memberi nikmat. Syukur berasal dari kata, “syakarattill ibilu, watasykuru” (unta bersyukur, penuh) jika makan rerumputan hingga membuatnya gemuk. Binatang yang banyak bersyukur adalah binatang yang merasa cukup dengan sedikit makanan. Pendapat lain mengatakan, “Binatang yang banyak bersyukur adalah binatang yang gemuk hanya dengan makanan sedikit.” Dia bersyukur meskipun kebaikan yang ia terima hanya sedikit.”

Syaikh Abdurrahman Al-Sa'di dalam Al-Fauzan (2013) berkata, orang-orang yang

bersyukur adalah manusia yang paling baik jiwanya, paling lapang dadanya, dan paling teduh sorot matanya. Hati mereka penuh dengan pujian dan pengakuannya terhadap nikmat-nikmat Allah, merasa senang dengan kemurahan-Nya, dan bahagia dengan kebaikan-Nya. Lisan mereka setiap saat basah dengan alunan syukur dan dzikir kepada-Nya. Itulah dasar hidup sejahtera, kenikmatan ruhani, serta limpahan kenikmatan dan kebahagiaan. Hati mereka setiap saat menyadari datangnya nikmat, sehingga ambisi dan harapan mereka untuk mendapat anugerah Rabb semakin kuat dan bertambah setiap waktu.

Al-Fauzan (2013) berkata siapa yang tidak mengetahui nikmat atau bahkan bodoh terhadapnya, berarti ia tidak mensyukurinya. Siapa mengetahui nikmat dan Zat Pemberi nikmat, tapi ia mengetahui Zat Pemberi nikmat, ia juga tidak disebut mensyukurinya. Siapa mengetahui nikmat dan zat Pemberi nikmat, tapi ia mengingkari nikmat tersebut, berarti ia telah mengingkarinya. Siapa mengetahui nikmat dan zat Pemberi nikmat, mengakui dan tidak mengingkari, namun ia tidak tunduk dan patuh kepada-Nya, berarti ia tidak bisa disebut mensyukurinya. Siapa mengetahui nikmat dan Zat Pemberi nikmat, mengakuinya, tunduk, cinta dan rela kepada-Nya, serta menggunakannya untuk cinta dan taat kepada-Nya, maka inilah yang dinamakan orang yang bersyukur.

Beberapa tokoh psikologi dalam Sligman dan Person (2004), mendefinisikan gratitude atau syukur sebagai suatu perasaan

terima kasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah atau nikmat, dimana hadiah atau nikmat tersebut memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian. Sedangkan Wood (2009), beranggapan bahwa menyatakan syukur adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.

Menurut Emmons dan McCullough (2003) dalam Sulistyarini (2010), menunjukkan bahwa syukur merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Emmons juga menambahkan bahwa syukur itu membahagiakan, membuat perasaan nyaman, dan bahkan dapat memacu motivasi.

Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa menurut Emmons dan McCullough (dalam Sulistyarini, 2010), syukur adalah sebuah bentuk emosi atau perasaan yang mana perasaan ini berhubungan dengan rasa terima kasih, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang mana pada akhirnya dapat memberikan suatu kebahagiaan, perasaan nyaman dan memacu motivasi.

Aspek-aspek Syukur

Rasa syukur selain dapat dikonseptualisasikan sebagai perilaku yang sesaat atau tingkat emosi jangka pendek,

dapat pula dikonsepsikan pada level sebagai sebuah disposisi afektif. Disposisi rasa syukur didefinisikan sebagai sebuah kecenderungan yang sudah digeneralisasikan untuk mengenali dan merespon dengan emosi rasa syukur terhadap peran kebaikan orang lain dalam peristiwa positif (McCullough, dkk, 2002). Disposisi rasa syukur jika dilihat dari dimensinya terbagi menjadi 4 dimensi, yaitu intensitas (intensity), frekuensi (frequency), rentang (span), dan densitas (density). (Peterson & Seligman, 2004).

Al- Munajjid (dalam Sulistyarini 2010) menjelaskan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan 3 aspek, yaitu : Menghadirkan dalam hati, menyadari dan meyakini bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang kita miliki dan lalui merupakan nikmat dari Allah Subhanahu Wa Ta'alaa, menyebutkan dengan memperliatkan ketidakberdayaannya kepada yang memberi nikmat dan hajat kita kepada-Nya, karena memahami bahwa nikmat itu bukan karena keberhakan kita untuk mendapatkannya akan tetapi karena itu bentuk karunia dan kemurahan dari Allah SWT.

Pujian yang berkaitan ada 2 macam yang pertama bersifat umum yaitu dengan memuji-Nya dermawan, pemurah, baik, luas pemberiannya dan sebagainya. Sedangkan yang kedua adalah bersifat khusus yaitu membicarakan nikmat yang di terima itu dengan merinci nikmat-nikmat tersebut lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk hal-hal yang di ridhoiNya.

Dengan demikian berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menurut Al-munajjid (dalam Sulistiyarini, 2010), aspek-aspek rasa syukur adalah mengenal nikmat, menerima nikmat, dan memuji Allah atas nikmat yang diberikan.

Faktor-faktor Rasa Syukur

Seligman dan Peterson (2004) membagi perwujudan bersyukur menjadi dua yaitu: 1) Bersyukur secara personal, ditujukan kepada orang yang telah memberikan keuntungan kepada si penerima atau kepada diri sendiri; 2) Bersyukur secara transpersonal, maksudnya adalah bersyukur yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar, atau alam semesta. Bentuk dasarnya dapat berupa pengalaman puncak atau peak experience, yaitu sebuah moment pengalaman kekhusyukan yang melimpah.

Factor-faktor diatas dikatakan oleh Fritzgerald (1998) adalah saling berkaitan dan tidak bisa terpisahkan, karena seseorang tidak mungkin melakukan bersyukur tanpa merasakan bersyukur didalam hatinya.

Menurut peterson dan seligman (2004) hal-hal yang memicu dan menghambat rasa syukur adalah: 1) Untuk merasa bersyukur, seseorang membutuhkan pandangan yang luas terhadap hidup. Perasaan bersyukur juga dapat muncul ketika seseorang menyadari adanya kehilangan pada dirinya; 2) Persepsi negatif yang nantinya dapat menghambat individu untuk bersyukur; dan 3) Sikap sombong juga dapat menghalangi bersyukur, karena individu

merasa bahwa ia yang memiliki kekuasaan atas segala sesuatu yang akan terjadi.

Perwujudan rasa syukur dilakukan oleh lidah, hati, dan anggota badan. Orang yang bersyukur adalah orang yang menggunakan ketika hal tersebut untuk mencintai Allah, tunduk kepadaNya, dan menggunakan nikmat-nikmatNya di jalan yang di Ridhai-Nya (Al-Fauzan, 2007).

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui kesimpulan bahwa menurut peterson dan seligman (2004), faktor-faktor yang menghambat rasa syukur diantaranya yaitu, untuk merasa bersyukur, seseorang membutuhkan pandangan yang luas terhadap hidup, dan persepsi negatif, dan sikap sombong.

Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Optimisme

Rasa syukur merupakan penerimaan terhadap masa lalu yang diwujudkan dengan rasa terimakasih akan segala sesuatu yang telah diterima. Penelitian membuktikan bahwa bersyukur menghasilkan emosi positif yang dapat membuat individu merasa bahagia, damai, dan mau berpendapat (Bono et al, 2004; Emmons & McCullough, 2004). Rasa syukur dapat ditunjukkan dengan mengucapkan terimakasih setiap harinya. Emosi positif bersyukur akan lebih kuat jika jasa/keuntungan pertolongan yang diterima diperoleh secara cuma-cuma dan saat pemberi pertolongan mengorbankan sesuatu (Emmons & Shelton, 2002). Bersyukur juga disertai dengan perilaku membalas budi

sebagai tanda bahwa apa yang telah dilakukan penolong merupakan hal yang berarti baginya.

Ibnu Manzhar (Al-Fauzan, 2007) mengatakan bahwa syukur adalah membalas kenikmatan atau kebaikan orang lain dengan ucapan, perbuatan, dan niat. Seseorang harus menyampaikan sanjungan kepada yang memberikannya dengan ucapan, dengan ketaatan sepenuhnya, serta berkeyakinan bahwa yang memberinya itu semua adalah Allah SWT. Adapun kata syukur adalah bentuk mubalaghah dari kata syukur yang merupakan salah satu nama Allah. Sebagaimana yang diterangkan bahwa syukur yang digunakan untuk hamba Allah artinya mereka yang sungguh-sungguh bersyukur kepada Tuhannya dengan mentaati segala perintahNya dan menunaikan kewajiban beribadah kepadaNya. Al-Fauzan (2007) juga mengatakan bahwa orang yang bersyukur adalah orang yang mengakui nikmat Allah dan mengakui Allah sebagai pemberinya, tunduk kepadaNya, cinta kepadaNya, ridha terhadapNya, serta mempergunakan nikmat itu dalam hal yang disukai Allah dalam rangka taat kepadaNya. Rasa syukur harus disertai ilmu dan amal yang didasari oleh ketundukan serta kecintaan kita kepada Tuhan Pemberi Nikmat.

Syaikh 'Abdurrahman al-Sa'di (2007) berkata, “orang yang bersyukur adalah orang baik jiwanya, lapang dadanya, tajam matanya, hatinya penuh dengan pujian kepada Allah dan pengakuan akan

nikmatNya, merasa senang dengan kemuliaannya, gembira dengan kebbaikannya, serta lisannya selalu basah pada setiap waktu dengan bersyukur dan berdzikir kepada Allah”. Nash Al-Quran menjelaskan bahwa orang yang bersyukur sebenarnya mensyukuri dirinya sendiri.

Menurut Peterson dan Seligman (2004), syukur pada hakekatnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menghambat dan memicu rasa syukur, yaitu: Untuk merasa bersyukur, seseorang membutuhkan pandangan yang luas terhadap hidup, Perasaan bersyukur juga dapat muncul ketika seseorang menyadari adanya kehilangan pada dirinya, Persepsi negatif yang nantinya dapat menghambat individu untuk bersyukur, dan sikap sombong juga dapat menghalangi bersyukur, karena individu merasa bahwa ia yang memiliki kekuasaan atas segala sesuatu yang akan terjadi.

Syukur adalah menerima segala sesuatu yang di berikan oleh Allah dengan lapang dada, maka akan mudah untuk mengatasi masalahnya sehingga menimbulkan rasa optimis terhadap apa yang dilakukan. Dengan bersyukur mengubah rasa takut menjadi rasa optimis. Karena Allah Maha Pemberi, sehingga manusia merasa harus bersyukur terhadap pemberian tersebut serta meyakini bahwa Allah akan memberikan segala kemudahan hidup manusia sehingga menimbulkan sikap optimis. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa kebersyukuran adalah sebuah bentuk emosi atau perasaan yang mana perasaan ini

berhubungan dengan rasa terima kasih, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang mana pada akhirnya dapat memberikan suatu kebahagiaan, perasaan nyaman dan meningkatkan rasa optimis.

Seharusnya rasa syukur dan optimis dapat memberi kegembiraan dalam jiwa, membuka cakrawala hati menjadi luas dan membuka pintu-pintu kesuksesan juga menjadi motor penggerak kebahagiaan, kegembiraan dan produktifitas. Bersyukur dalam hidup ini melahirkan sikap optimis, sikap optimis hanya akan muncul bila kita senantiasa bersyukur karena sikap optimis tertanam keyakinan datangnya kesembuhan ketika sakit, datangnya keberhasilan ketika gagal, datangnya menang ketika kalah, datangnya kebahagiaan ketika bersedih. Membuka pintu harapan, menenangkan hati terhadap rasa takut, menghimpun segala kekuatan dan membangkitkan semangat memohon pertolongan dan bertawakal kepada Allah. Setiap orang yang beriman yakin akan janji Allah bahwa.

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyiraah : 5-6).

Hipotesis

Berdasarkan keseluruhan teori yang telah diuraikan diatas, di dapatkan hipotesis penelitian yaitu “Ada hubungan antara rasa syukur terhadap optimisme pasa santri PPMI Assalaam”, artinya bila seseorang memiliki

rasa syukur maka semakin tinggi tingkat optimisme seseorang, sebaliknya bila seseorang tidak memiliki rasa syukur maka semakin tinggi tingkat pesimisme seseorang.

METODE PENELITIAN

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpul data bertujuan mengungkapkan fakta mengenai variabel yang diteliti dan juga tujuan untuk mengetahui sasaran harus dicapai dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2011). Baik buruknya suatu penelitian sebagian tergantung dari teknik pengumpulan data. Metode yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian adalah metode angket/ skala dan kuesioner.

Angket menurut Hadi (2000) merupakan suatu daftar dari sejumlah pertanyaan yang ditujukan kepada subjek penelitian dengan harapan akan dipergunakan untuk mengungkap kondisi subjek yang diteliti. Sedangkan kuesioner adalah bentuk instrumen pengumpulan data yang sangat fleksibel dan relatif mudah digunakan (Azwar, 2011). Pengumpulan data yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah skala syukur dan skala optimisme

Metode Analisis Data

Teknik analisis yang dipakai dalam penelitian ini yaitu dengan analisis statistik. Metode analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara

rasa syukur terhadap optimisme santri di pondok Assalaam. Metode analisis data dilakukan dengan menggunakan kriteria internal yaitu pengujian korelasi antara skor butir dengan skor total butir. Perhitungan korelasi *product moment* dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS *for windows ver 19.00*.

LAPORAN PENELITIAN

1. Orientasi Kancan

Persiapan penelitian diawali dengan menentukan lokasi yang akan dijadikan tempat penelitian dan mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian. Sebelum melakukan penelitian, penulis terlebih dahulu melakukan observasi dan persetujuan untuk memperoleh data awal yang diperlukan. Peneliti melakukan penelitian di Pondok Pesantren Modern Islam ASSALAAM Sukoharjo

Perijinan penelitian ini dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi UMS. Surat permohonan ijin penelitian ini kemudian diserahkan diruang bagian informasi PPMI ASSALAAM. Setelah surat permohonan ijin disetujui dan peneliti diminta untuk menghubungi bagian penelitian dan pengembangan ASSALAAM. Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam, biasa disingkat dengan PPMI Assalaam adalah lembaga pendidikan Islam swasta yang didirikan oleh Yayasan Majelis Pengajian Islam Surakarta (MPI) yang didirikan oleh Bapak H. Abdullah Marzuki (alm) dan Ibu Hj. Siti Aminah Abdullah.

PPMI Assalaam berdiri pada tanggal 17 Syawal 1402 H bertepatan dengan tanggal 7 Agustus 1982 M, berlokasi di Jalan Yosodipuro No. 56 Punggawan Surakarta menempati tanah seluas 2.845 m, wakaf dari keluarga Bapak H. Abdullah Marzuki (alm) dan Ibu Hj. Siti Aminah Abdullah, pemilik percetakan PT. Tiga Serangkai Solo.

Sebelum PPMI Assalaam berdiri kegiatan pendidikan yang dilakukan adalah kegiatan Madrasah Diniyyah Awaliyah (MDA), kemudian atas tuntutan masyarakat YMPI mendirikan Madrasah Tsanawiyah (MTs) dengan sistem asrama yang merupakan cikal bakal berdirinya Pondok Modern yang waktu itu diberi nama Pondok Pesantren Punggawan, meminjam nama desa dimana kegiatan pendidikan dipusatkan.

Pada tanggal 20 Juli 1985 nama Assalaam secara resmi digunakan, serta sekaligus menandai awal mula digunakannya kampus baru di desa Pabelan Kartasura Sukoharjo diatas areal tanah wakaf seluas 5,6 Ha dari keluarga Bapak H. Abdullah Marzuki (alm) dan Ibu Hj. Siti Aminah Abdullah. Bangunan yang terdapat pada saat itu terdiri dari ruang kelas, gedung olah raga (GOR), asrama santri, perumahan guru dan pengasuh, dapur dll. Bersamaan dengan itu pula didirikan Madrasah Aliyah (MA) sebagai kelanjutan dari Madrasah Tsanawiyah (MTs) Assalaam, serta sebagai jawaban dari tuntutan masyarakat terhadap PPMI Assalaam. Pada tahun 1986/1987 didirikan Madrasah Takhasush sebuah kelas persiapan untuk calon santri yang akan

melanjutkan ke MA Assalaam yang berasal dari SLTP umum diluar Assalaam.

Pada tahun 1988/1989 didirikan Sekolah Menengah Atas (SMA) Assalaam dalam rangka memenuhi kebutuhan masyarakat dan mengikuti perkembangan pendidikan yang terjadi diluar Assalaam. Memasuki tahun pelajaran 2005/2006, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) didirikan yang mengambil program keahlian Komputer dan Jaringan dan Persiapan Grafika. SMK bermaksud untuk mencetak tenaga profesional dengan tetap berwawasan pada nilai-nilai Keislaman.

Pada perkembangan lebih lanjut Yayasan MPI Surakarta yang diketuai oleh Ibu Hj. Siti Aminah Abdullah memperluas areal pondok dengan membeli tanah di desa Gonilan Kartasura seluas 38.600 m. Areal ini sekarang telah dikembangkan sehingga sudah berdiri bangunan kelas 3 lantai untuk belajar, Lapangan Olah Raga serta perumahan guru dan pengasuh. Dengan demikian sekarang ini PPMI Assalaam menempati areal seluas kurang lebih 10 hektar dengan berbagai fasilitas pendukung yang lengkap dan modern.

Di usianya yang ke-32 pada tahun 2014, PPMI Assalaam telah mencetak ribuan alumni yang tersebar di seluruh Indonesia dan berbagai negara di dunia. Para alumni Assalaam ini terwadahi dalam sebuah organisasi yang bernama IKMAS (Ikatan Keluarga Ma'had Assalaam Surakarta) dan telah berperan aktif diberbagai bidang dalam kehidupan masyarakat dan negara.

Visi pondok Assalaam adalah terwujudnya insan yang memiliki keseimbangan Spiritual, Intelektual, dan Moral menuju generasi ulul albab yang berkomitmen tinggi terhadap kemaslahatan Umat dengan berlandaskan Al-Quran dan As-Sunnah. Misi pondok Assalaam menyelenggarakan proses pendidikan Islam yang berorientasi pada mutu, berdaya saing tinggi, dan berbasis pada sikap Spiritual, Intelektual dan Moral guna mewujudkan kader umat yang menjadi rahmatan lil alamin (QS. 9 :122). Mengembangkan pola kerja pondok pesantren dengan berbasis pada manajemen profesional yang Islami guna menciptakan suasana kehidupan di lingkungan pondok yang tertib, aman dan damai. (QS. 56: 26, QS 9:105, QS 67:2).

Meningkatkan citra positif lembaga pendidikan Pondok Pesantren yang berwawasan sains dan teknologi Informasi serta berbudaya modern yang Islami. (QS. 39:18) dan Tujuannya adalah tercapainya manusia yang berilmu dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia dan mampu mengaktualisasikan diri dalam kehidupan bermasyarakat yang plural berdasarkan Al-Quran dan As-Sunnah.

Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan Data

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 22 Nopember 2014 dengan mengambil sampel penelitian di pondok pesantren modern Islam ASSALAAM Sukoharjo. Penulis mengambil sampel yang dianggap

dapat mewakili populasi yaitu para santri kelas XII, 2 kelas santriwan dan 2 kelas santriwati sebanyak 98 siswa. Pengambilan data dilaksanakan dengan metode skala yang diberikan langsung pada siswa.

Uji Normalitas dan Linearitas

Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa variabel rasa syukur dan rasa optimisme pada santri pondok pesantren modern Islam menunjukkan bahwa kedua variabel mengikuti sebaran normal.

Hasil dari uji linearitas hubungan antara rasa syukur terhadap optimisme pada santri pondok pesantren modern Islam diperoleh F_{hitung} sebesar 7,532 dengan $P > 0.05$ berarti terdapat hubungan linier antara kedua variabel tersebut.

Hasil Analisis Data

Analisis data menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,774 dengan $p = 0,00$ ($p < 0,01$), artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa syukur dengan optimisme pada santri pondok pesantren modern Islam (PPMI) Assalaam. Hal ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa syukur dengan optimisme. Artinya dukungan rasa syukur mempengaruhi tingkat optimisme para santri. Artinya bila rasa syukur seseorang santri semakin tinggi maka rasa optimisme seseorang santri juga akan semakin tinggi, sebaliknya bila rasa syukur santri rendah maka semakin rendah tingkat optimisme santri pondok pesantren modern Islam (PPMI) Assalaam.

Sumbangan efektif atau peranan rasa syukur terhadap optimisme pada santri pondok

pesantren modern Islam (PPMI) Assalaam dengan koefisien determinan (r^2) = 0,600. Hal ini menunjukkan bahwa peranan rasa syukur terhadap optimisme pada santri pondok pesantren Assalaam menjadi sebesar 60%, sehingga masih terdapat 40% faktor-faktor lain yang mempengaruhi optimisme santri diluar variabel rasa syukur.

Pembahasan

Menurut hasil analisis data dapat diketahui bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel rasa syukur terhadap optimisme santri di pondok Assalaam, dengan koefisien korelasi r sebesar 0,600 dengan $p < 0,01$. Jadi, hipotesis yang peneliti ajukan terbukti karena hipotesis yang peneliti ajukan adalah ada hubungan positif antara rasa syukur terhadap optimisme para santri PPMI Assalaam, artinya bila seseorang santri memiliki rasa syukur maka semakin tinggi tingkat optimisme seorang orang santri tersebut, sebaliknya bila seorang santri tidak memiliki rasa syukur maka semakin tinggi tingkat pesimisme seorang santri tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang peneliti ajukan benar, dan hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa ada hubungan positif antara rasa syukur dengan optimisme para santri, artinya bila rasa syukur seorang positif maka semakin tinggi tingkat optimisme seorang santri tersebut, sebaliknya bila rasa syukur seorang rendah maka semakin rendah pula optimisme

seorang santri tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian ini mempunyai keterkaitan atau hubungan satu sama lain, adanya keterkaitan atau hubungan antara variabel rasa syukur dengan variabel optimisme dapat dilihat dari sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel rasa syukur kepada variabel optimisme, adapun sumbangan tersebut adalah sebesar 60% yang berarti rasa syukur yang dimiliki santri mempunyai pengaruh sebesar 60% bagi optimisme santri PPMI Assalaam.

Rasa syukur seorang santri menjadikannya mampu menerima segala sesuatu yang di berikan oleh Allah dengan lapang dada. Seseorang yang mampu bersyukur akan mampu mengontrol emosinya, hal tersebut menjadikannya mudah dalam mengambil keputusan guna mengatasi masalahnya sehingga menimbulkan rasa optimis terhadap apa yang dilakukan. Rasa syukur mengubah rasa takut menjadi rasa optimis, karena Allah Maha Pemberi, sehingga manusia merasa harus bersyukur terhadap pemberian tersebut serta meyakini bahwa Allah akan memberikan segala kemudahan hidup manusia sehingga menimbulkan sikap optimis.

Hal ini sejalan dengan pendapat Emmons dan McCullough (2003) dalam Sulistyarini (2010), yang menyatakan bahwa syukur merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya

akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Emmons juga menambahkan bahwa syukur itu membahagiakan, membuat perasaan nyaman, dan bahkan dapat memacu motivasi. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa menurut Emmons dan McCullough (dalam Sulstiyarini, 2010), syukur adalah sebuah bentuk emosi atau perasaan yang mana perasaan ini berhubungan dengan rasa terima kasih, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang mana pada akhirnya dapat memberikan suatu kebahagiaan, perasaan nyaman dan memacu motivasi, sehingga akan menjadikan sikap optimis pada seseorang.

Rasa syukur dapat muncul dikarenakan seseorang dapat memahami nikmat yang diperolehnya yaitu, menyadari dan meyakini bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang dimiliki merupakan nikmat dari Allah. Seseorang bisa menerima nikmat yaitu memahami bahwa nikmat itu bukan karena keberkahan kita untuk mendapatkannya akan tetapi karena itu bentuk karunia dan kemurahan dari Allah dan memuji Allah atas nikmat yang diberikan yaitu dengan memujinya dermawan, pemurah, baik, luas pemberiannya dan membicarakan nikmat yang di terima dengan merinci nikmat-nikmat tersebut lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut dengan sebaik-baiknya.

Rasa syukur merupakan penerimaan terhadap masa lalu yang diwujudkan dengan rasa terimakasih akan segala sesuatu yang

telah diterima, dengan bersyukur akan menghasilkan emosi positif yang membuat seseorang merasa bahagia dan damai. Rasa syukur ditunjukkan dengan ucapan terima kasih. Bersyukur juga disertai dengan perilaku membalas budi sebagai tanda bahwa apa yang telah dilakukan penolong merupakan hal yang berarti baginya. Menurut Ibnu Manzhar (Al-Fauzan, 2007) mengatakan bahwa syukur adalah membalas kenikmatan atau kebaikan orang lain dengan ucapan, perbuatan, dan niat. Seseorang harus menyampaikan sanjungan kepada yang memberikannya dengan ucapan, dengan ketaatan sepenuhnya, serta berkeyakinan bahwa yang memberinya itu semua adalah Allah SWT. Seseorang yang bersyukur adalah orang yang mengakui nikmat Allah dan mengakui Allah sebagai pemberinya, tunduk kepadaNya, cinta kepadaNya, ridha terhadapNya, serta mempergunakan nikmat itu dalam hal yang disukai Allah dalam rangka taat kepadaNya.

Rasa syukur dengan segala yang di berikan oleh Allah dengan lapang dada, maka akan mudah untuk mengatasi masalahnya sehingga menimbulkan rasa optimis terhadap apa yang dilakukan. Dengan bersyukur mengubah rasa takut menjadi rasa optimis, karena Allah Maha Pemberi, sehingga manusia merasa harus bersyukur terhadap pemberian tersebut serta meyakini bahwa Allah akan memberikan segala kemudahan hidup manusia sehingga menimbulkan sikap optimis. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa kebersyukuran adalah sebuah bentuk

emosi atau perasaan yang mana perasaan ini berhubungan dengan rasa terima kasih, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang mana pada akhirnya dapat memberikan suatu kebahagiaan, perasaan nyaman dan meningkatkan rasa optimis.

Rasa syukur dan optimis dapat memberi kegembiraan dalam jiwa, membuka cakrawala hati menjadi luas dan membuka pintu-pintu kesuksesan juga menjadi motor penggerak kebahagiaan, kegembiraan dan produktifitas. Bersyukur dalam hidup ini melahirkan sikap optimis, sikap optimis hanya akan muncul bila kita senantiasa bersyukur karena sikap optimis tertanam keyakinan datangnya kesembuhan ketika sakit, datangnya keberhasilan ketika gagal, datangnya menang ketika kalah, datangnya kebahagiaan ketika bersedih. Membuka pintu harapan, menenangkan hati terhadap rasa takut, menghimpun segala kekuatan dan membangkitkan semangat memohon pertolongan dan bertawakal kepada Allah. Setiap orang yang beriman yakin akan janji Allah bahwa.

Berdasarkan hasil analisa diketahui variabel skala rasa syukur menunjukkan mean empirik lebih besar dari mean hipotetik ($ME = 72,10$ dan $MH = 57,5$), hal ini berarti tingkat rasa syukur yang dimiliki santri tergolong sangat tinggi. Skala rasa optimisme santri menunjukkan mean empirik lebih besar dari mean hipotetik ($ME = 65,18$ dan $MH = 57,5$) hal ini berarti rasa optimisme yang dimiliki para santri di pondok Assalaam

tergolong sangat tinggi.

Rasa syukur yang dimiliki santri yang rata-rata sudah bagus ditandai dengan cara mereka menyikapi permasalahan dengan lebih tenang dan rasa optimisme yang tinggi, mereka percaya diri dalam menyelesaikan permasalahan yang muncul dengan berjuang sekuat tenaga dengan diiringi doa dan kepasrahan kepada Allah SWT.

Menurut Scheier dan Carver (dalam Agustina dan Susanti, 2011) menegaskan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki. Bekerja keras dan optimis menghadapi stress dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya. Optimis dalam menggapai impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan oleh orang lain. Optimis melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak ingin memikirkan ketidakberhasilan sebelum mencobanya.

Sumbangan efektif antara rasa syukur terhadap rasa optimisme para santri di pondok Assalaam sebesar 60% yang ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) sebesar 0,600. Berarti masih terdapat 40% variabel lain yang mempengaruhi rasa optimisme santri di luar variabel rasa syukur seperti lingkungan sosial santri misalnya hubungan antar santri, strata ekonomi yang dimilikinya, latar belakang keluarga dan kemungkinan kurangnya pemahaman agama.

Berdasarkan hasil penelitian diatas membuktikan bahwa rasa syukur dengan segala aspek yang terkandung didalamnya memberikan pengaruh terhadap rasa optimisme para santri dalam menghadapi dan menyikapi permasalahan yang menghampirinya, santri yang memiliki rasa syukur yang tinggi akan lebih mampu bersikap optimis dan yakin dengan kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan permasalahannya.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa syukur dengan rasa optimisme santri, hal ini diperoleh dari nilai koefisien korelasi r sebesar 0,774 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki santri maka semakin tinggi pula rasa optimisme santri, sebaliknya semakin rendah rasa syukur para santri maka semakin rendah kompetensi rasa optimismenya.
2. Sumbangan efektif variabel rasa syukur terhadap rasa optimisme santri sebesar 60%. Artinya masih ada 40% variabel lain yang mempengaruhi rasa optimisme santri seperti lingkungan sosial santri misalnya hubungan antar santri, strata ekonomi yang dimilikinya, latar belakang keluarga dan kemungkinan kurangnya pemahaman agama
3. Tingkat rasa syukur dan rasa optimisme santri di PPMI Assalaam tergolong dalam kategori sangat tinggi.

Saran

1. Bagi yayasan hendaknya perlu memasukkan program khusus dalam kurikulum pendidikannya, dimana program tersebut mampu memberikan dorongan kepada santri dalam meningkatkan rasa syukur atas karunia yang telah diterimanya.
2. Kepala guru perlu memperhatikan penanaman sifat rasa syukur yang tinggi pada para santrinya yaitu dengan memberikan motivasi dan contoh-contoh keteladanan yang mampu membangkitkan rasa optimisme bagi santri
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai faktor lain diluar rasa syukur yang mungkin dapat mempengaruhi rasa optimisme, misalnya dengan menambahkan variabel lain seperti lingkungan keluarga, pemahaman agama yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fauzan, A. B. S. 2013. *Menjadi Hamba yang Pandai Bersyukur*. Solo: Aqwam.
- Arbiyah, Nurul; Imelda, Fivi N; dan oriza, Ika D. 2008. *Hubungan Bersyukur Dan Subjective Well Being Pada Penduduk Miskin*. JPS Vpl. 14
- Azwar. 2001. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadi, S. 1998. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. 2000. *Statistik 3*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. 2001. *Metodology Research II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- McCullough, Tsang, dan Emmons. (2002). *The Grateful Dissposition: A Conseptual and Emperical Topography*. Vol. 82. No. 1, 112-127
- Qoyyimah, Nur Rohmah H. 2010. *Perbedaan Tingkat Syukur Ditinjau Dari Kepribadian (Big Five Personality) Pada Santri Ponpes Putri AHAF Joyosuko Malang*. SKIPSI.
- Sulistyarini, Ria Indah, 2010. *Pelatihan Bersyukur Untuk Meningkatkan Proactive Coping Pada Survivor Bencana Gunung Merapi*. Yogyakarta: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia.
- Agustina, E. Dan Nova, D., Susanti, (2011). Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri Dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*.
- Sumarwoto, D. 2008. *Optimisme Mendapatkan Pasangan Hidup Pada Mantan Narapidana, Desa Sempu, Kec. Limpung, Kab. Batang. Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahman, A. 2007. *Hubungan Antara Kedisiplinan Belajar Dan Kepercayaan Diri Dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswa Program Percepatan Belajar. Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.